

ごまさばと夏野菜のグリル 洋

豆知識

夏場に漁獲量が増えて旬を迎えるごまさばは、別名「夏さば」とも呼ばれています。カラフルな夏野菜と一緒にグリルをすれば、簡単かつ見栄えのする夏グルメの完成です♪

Point

オーブンにより焼き加減が異なるので、調節してください!

RECIPE

材料 2人分

ごまさば …… 1切(半身)
なす …… 1本
ズッキーニ …… 1/2本
ミニトマト …… 6個
ニンニク …… 1かけ

ローズマリー …… 1本
A オリーブオイル …… 大さじ3
A 塩 …… 小さじ1/2
A 黒こしょう …… 適量

作り方

- ① ごまさばは塩(分量外)を振って10分おき、余分な水気をペーパーで拭き取る。オーブンを230度に予熱する。
- ② なすを一口大の乱切りにする。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。ニンニクは薄切りにし、芽をとる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、ごまさばと②を並べ、Aを全体にかける。ごまさばの上にローズマリーを置く。オーブン上段に入れ、230度で15分焼く。

